

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 3 (1973)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Yoga sans effort : première leçon de Babacar Khane, pour personnes âgées  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829394>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

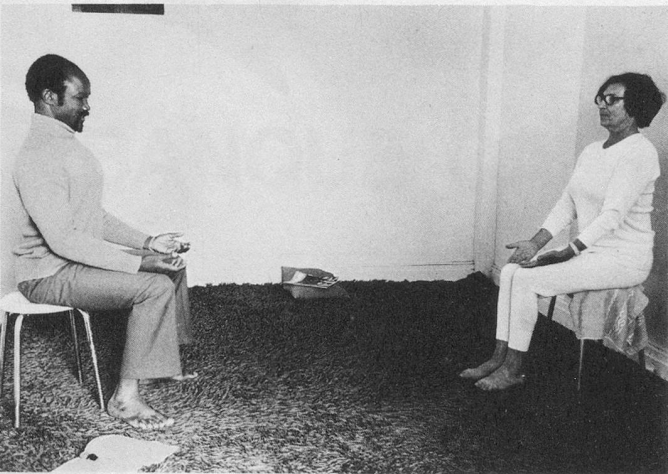
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Yoga sans effort

*Première leçon de Babacar Khane, pour personnes âgées*

En yoga il n'y a jamais d'effort violent. Babacar Khane, dont vous avez fait la connaissance dans le dernier numéro d'«Aînés», est formel: les plus fatigués, les plus handicapés des individus peuvent approcher le yoga avec un profit certain. Tous les mouvements se font lentement, sans jamais forcer, ni insister si cela devient pénible.

«Si vous ne pouvez étendre complètement votre jambe, ça ne fait rien, dépliez-la à moitié, c'est déjà très bien. A force de le faire et de le refaire chaque jour, vous gagnerez des centimètres vers l'extension complète et serez étonné de retrouver du jeu à vos articulations et de redonner de la souplesse à vos muscles. On peut faire très peu de yoga, des mouvements limités, mais il faut qu'ils soient bien faits.»



## **1<sup>er</sup> exercice:**

Détendez cuisses et bras, mains refermées reposant à l'envers sur vos cuisses. Fermez les yeux pour mieux oublier l'entourage et concentrez-vous sur votre respiration. Expirez profondément, bouche fermée, en ouvrant les mains lentement. Aussi lentement et profondément, inspirez en refermant les mains. Répétez plusieurs fois.

## **2<sup>e</sup> exercice:**

Continuez le précédent, en comptant lentement de 1 à 5 tout en inspirant. Gardez l'air, en comptant 1 et 2 et expirez en comptant de nouveau de 1 à 5, sans vous presser. Répétez plusieurs fois.

Le maître yogi Khane a donné devant nous sa première leçon à une dame âgée de 65 ans. Nous y avons assisté avec notre caméra.

## **Première leçon, accessible à tous**

S'inspirant des méthodes millénaires d'Iran, d'Égypte et de Chine, Babacar Khane a mis au point cette première leçon élémentaire qui peut être répétée avec profit chaque jour, en se rappelant qu'il vaut mieux en faire peu, mais le faire avec beaucoup d'application. Cela peut se pratiquer assis sur un tabouret, au bord d'un lit, d'un fauteuil ou d'une chaise. Se tenir bien droit, sans appuyer le dos.

## **3<sup>e</sup> exercice:**

Elevez les bras lentement devant vous, en inspirant. Arrêtez-vous à mi-hauteur pour expiration, puis reprenez l'ascension des bras tendus, jusqu'à la verticale. Inspiration en redescendant, avec arrêt à mi-hauteur pour expiration. Faire 6 élévations et descentes d'une durée de 20 secondes environ, par mouvement.



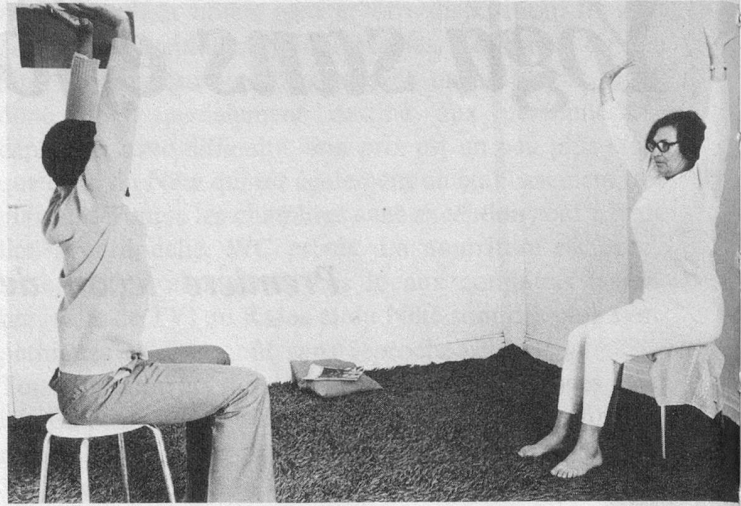


**4° exercice:**

Penchez-vous en avant, bras tendus un peu écartés. Expiration en descendant lentement, arrêt pour inspiration. Remontez de même et recommencez.

**5° exercice:**

C'est un massage interne (du foie et de la rate). Mains aux hanches, tournez le buste à droite, expirez pendant la torsion, inspirez en revenant. Puis tournez le buste à gauche en expirant pendant la torsion et inspirez en revenant.



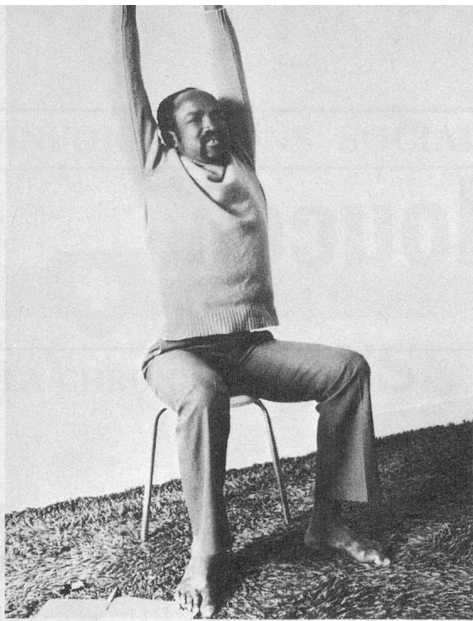
**6° exercice:**

Bras levés, paumes face au plafond, expirez en contractant tout le corps. D'abord légèrement, puis moyennement et enfin intensément si vous pouvez. Décontractez-vous et inspirez profondément et lentement avant de recommencer. C'est un exercice de volonté et de contrôle de toutes les parties du corps, auxquelles il faut penser intensément.

**7° exercice:**

Mains sur le ventre, poitrine bombée, expirez. Contractez la paroi abdominale. Décontractez, inspirez et recontractez après une nouvelle expiration. Répétez plusieurs fois.





8



9/10

Tous les exercices de cette première leçon de Babacar Khane sont simples mais très efficaces pour améliorer votre condition physique et mentale. Faites-les tranquillement, à votre convenance, en vous isolant si possible. Oubliez votre entourage, les bruits du dehors, les voisins. Imaginez-vous sur un nuage, loin de tout. Fermez vos yeux, oubliez vos tracas, ne pensez qu'à votre corps. Il vous en sera reconnaissant. Si vous avez de la persévérance, il rajeunira... et vous aussi! YD

**8° exercice :**

Mains croisées, paumes vers le plafond, au bout des bras tendus, en expirant, se grandir, tirez vers le haut. Alors contractez de nouveau toutes les parties du corps, comme dans le 6° exercice, mais l'une après l'autre en commençant par les pieds, puis les mollets, les cuisses, le ventre, la poitrine, les bras, le cou, jusqu'au cuir chevelu...

**9° exercice :**

Mains à l'envers, sur les genoux, yeux fermés, bien droit sur le siège, imaginez que votre colonne vertébrale est une corde raide. Expirez en contractant votre paroi abdominale. Décontractez en inspirant. Recommencez plusieurs fois.

**10° exercice :**

C'est une exploration mentale du corps: Premièrement: Faites voyager votre pensée à travers votre corps, en

partant de la main gauche, en remontant le long du bras, arrivant à l'épaule, passant à l'épaule droite, descendant le bras droit jusqu'à la main, ceci en inspirant lentement. Recommencez en sens inverse, en expirant. Faites-le plusieurs fois.

Deuxièmement: Cette fois, sans vous soucier de votre respiration, faites à nouveau appel à votre imagination pour voyager par la pensée à travers votre corps en partant du dessous du pied gauche, montant vers la tête le long du côté gauche et en redescendant par la droite jusqu'au pied droit.

Cet exercice est affaire de concentration et n'est pas si facile, bien que sans effort physique. Mais pour le yoga, exercer le mental est aussi important que l'exercice physique. En répétant les essais, vous y arriverez petit à petit.

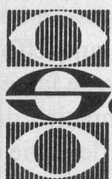
Un bon truc: cet exercice mental est excellent pour retrouver le sommeil, car il peut se pratiquer couché.

Nous rappelons aux personnes âgées domiciliées dans le canton de Vaud qu'à partir de **60 ans révolus** nous leur accordons sur leurs **livrets de dépôts**

un intérêt de **5%**

**BANQUE CANTONALE VAUDOISE**

**Centre spécialisé de verres de contact**



**Schmutz**  
lunetterie optique

20, Petit-Chêne, tél. 23 01 36, Lausanne

Lunettes spéciales, ultralégères avec un champ visuel doublé, pour **opérés de cataracte.**

**SOCIÉTÉ ROMANDE POUR LA LUTTE CONTRE LES EFFETS DE LA SURDITÉ**

**Son but :** renseigner et défendre les intérêts des durs d'ouïe de manière non lucrative

**Son action :** amicales des durs d'ouïe, revue « Aux écoutes », cours de lecture labiale, centrales d'appareils acoustiques dépositaires de la plupart des marques et modèles

**Conseils - essais - comparaisons - service après-vente gratuit - pas d'obligation d'achat**

**Lausanne :** rue Pichard 9 (021) 22 81 91  
**Genève :** Longemalle 7/Port 4 (022) 21 28 14  
**Neuchâtel :** Fbg de l'Hôpital 26 (038) 24 10 20  
**Sion :** Av. de la Gare 21 (027) 2 70 58  
**Fribourg :** rue St-Pierre 26 (037) 23 22 95